



Fastenwandern in der Sächsischen Schweiz / Hotel Steiger Sebnitzer Hof

Fastenwandern ist eine ausgezeichnete Möglichkeit für gesunde Menschen um die Gesundheit zu erhalten, den Körper zu regenerieren und neue Energie zu tanken. Das möchte ich mit Ihnen im wunderbaren Elbsandsteingebirge.

Das Elbsandsteingebirge erstreckt sich beiderseits der Elbe zwischen der tschechischen Stadt Děčín und dem sächsischen Pirna. Der deutsche Teil wird im Allgemeinen als Sächsische Schweiz, der tschechische als Böhmisches Schweiz bezeichnet. Die Sächsische Schweiz ist zweifellos eine der bekanntesten und schönsten Landschaften Deutschlands. Sie gehört zu den beliebtesten Erholungs- und Wandergebieten.

Die einzigartige Natur der Sächsischen Schweiz beeindruckt zuerst durch die Sandsteinfelsen in Form von Tafelbergen oder frei stehenden Kletterfelsen, langen Felsfluchten und zerrissenen Felsrevieren, aber auch durch tief eingeschnittene Täler.



Attraktive Ausflugsziele für das Fastenwandern in der Sächsischen Schweiz sind entlang des berühmten Malerweges unter anderem die Bastei und der Kuhstall, die Burg Hohnstein, der Lichtenhainer Wasserfall, die Schrammsteine undviele mehr.

Termine 2018

- 27.10 - 02.11.2018

Fastenort und Fastenhotel

Sebnitz ist eine Kreisstadt im Landkreis Sächsische Schweiz-Osterzgebirge. Sie ist ein staatlich anerkannter Erholungsort in Ostsachsen.

Die Stadt bietet nicht nur ideale Voraussetzungen für einen abwechslungsreichen Urlaub. In dem vor allem als „Seidenblumenstadt“ bekannten Ort



steht alles im Zeichen der Blume. Es gibt die Schaumanufaktur „Deutsche Kunstblume Sebnitz“, die das Unternehmen, das bereits seit 1834 hier zu Hause ist, vorstellt. In Sebnitz können sich Ruhesuchende Sommer wie Winter erholen und rundum verwöhnen lassen.

Unser Fastenhotel ist ein familiengeführtes Hotel, das sich direkt am historischen Marktplatz der Stadt befindet. Es verfügt über liebevoll gestaltete Zimmer und einen einladenden Wellnessbereich mit Sauna und Schwimmbaden zum Entspannen nach unseren Wanderungen.



<https://www.sebnitzer-hof.de/>

Fasten nach der Buchinger/Lützner-Methode

Die Energiezufuhr beträgt 200 - 400 kcal. Sie wird folgendermaßen erreicht:

Morgens gibt es Kräutertee, Zitrone, evtl. 1 TL Honig. Mittags bekommen Sie einen 1/4 l Obst- oder Gemüsesaft, der mit Wasser verdünnt wird. Dazu gibt es Tee und Wasser nach Belieben und Zitrone. Zum Abendbrot gibt es eine Gemüsebrühe bzw. eine dünne Gemüsesuppe mit vielen Kräutern. Getrunken werden sollten täglich zwischen 2-3 l.

Wie bereite ich mich auf das Fasten vor?

Wichtige Empfehlungen vor Beginn der Fastenwochen:

Bitte die Ernährung umstellen und bis ca. drei Entlastungstage einlegen, d.h. vor dem Fasten auf Fleisch, Fisch, Käse, Eier, Alkohol, Kaffee verzichten. Zur Vorbereitung auf das Fasten ist eine leichte Kost günstig, die vor allem aus Gemüse, etwas Obst, Kartoffeln und Reis besteht. Insgesamt sollte es ein Entlasten vom "Zuviel" sein: Essen, Arbeit, Ärger, Stress, Termine....

Ein selbstständiger Beginn des Fastens **vor** der Fastenwoche ist nur ratsam für erfahrene FASTER.

Ablauf der Fastenwoche

- Täglicher Morgengang mit fastenunterstützender Gymnastik

- Kompetente Fastenbetreuung
- Begleitung durch parallele Fachvorträge während der gesamten Zeit
- Wanderungen durch die Sächsische Schweiz
- Genügend Raum für Ihre individuelle Zeitgestaltung
- Gemeinsames Fastenbrechen
- Sinnvoller Ernährungsaufbau nach dem Fasten
- Tipps für eine gesunde Vollwert-Ernährung nach dem Fasten
- Verschiedene Angebote wie täglich wechselnde Entspannungs- und Bewegungskurse, Yogaletics, Qi Gong, Kennenlernen von Life Kinetik und smovey
- Auf Wunsch Massagen, Sauna, Schwimmbad
- Kennenlernen von Strategien für eine sinnvolle Lebensgestaltung

Massagen und Anwendungen

Das Verwöhnprogramm wird durch Claudia Quispe Salsavilca, Inhaberin der Qi Harmonie Dresden, erbracht. Folgende Angebote wird es geben:



Qi Harmonie - Als individuelle Präventionsmassage entwickelt, mit Anwendung von Öl, Akupressur sowie diverse Massagegriffe unter Beachtung der Meridiane und ihrem Energieverlauf sowie Signalen, welche der Körper an meine Hände sendet, um Energie zu zuführen oder auszustreichen.

Tunia - Präventions-Massage ist gesundheitsvorsorgend und gleicht leichte bis mittelschwere Disharmonien des Energieflusses im Körper effektiv aus. Akupressurpunkte werden stimuliert und mit Kreisen, Ziehen und Schieben, Reiben und Ausstreichen der Energiekreislauf mobilisiert. Es ist eine Ganzkörpermassage in bequemer Kleidung. Öle kommen nicht zur Anwendung.

Yumeiho - Bei dieser Massageform werden Grundelemente wie Druck- und Knettechnik in Kombination mit der Stimulierung von Akupressurpunkten angewendet und dienen der Lockerung von Muskulatur, Haut und Gelenken. Die Präventionsmassage für Stressabbau und Bewegungsstimulierung geeignet.

Fußreflexzonenmassage - Ihre Füße und Hände erzählen sehr viel über den Menschen, den sie tragen und halten. Gönnen Sie Ihren Füßen etwas Aufmerksamkeit. Es fühlt sich nicht nur für die Füße gut an, sondern gleichzeitig wird bei der Fußreflexzonenmassage auch der gesamte Körper mit einbezogen.

Leistungsbeschreibung und Investition

Unterkunft im Einzelzimmer

Übernachtung mit Bad, Dusche, WC, kostenfreier Parkplatz während des Aufenthaltes; Fastenverpflegung nach Dr. Buchinger; zertifizierte Fastenleitung; Fastenseminar und gesunde Ernährung: Fachvorträge; Bewegungsprogramm: Wandern, Nordic Walking auf Wunsch, täglicher Morgengang, Entspannungskurse, Life Kinetik, Sauna inkl., *Massagen und Anwendungen gegen Aufpreis*

Investition: 695,00 Euro

Unterkunft im Doppelzimmer

Übernachtung mit Bad, Dusche, WC, kostenfreier Parkplatz während des Aufenthaltes; Fastenverpflegung nach Dr. Buchinger; zertifizierte Fastenleitung; Fastenseminar und gesunde Ernährung: Fachvorträge; Bewegungsprogramm: Wandern, Nordic Walking auf Wunsch, täglicher Morgengang, Entspannungskurse, Life Kinetik, Sauna inkl. *Massagen und Anwendungen gegen Aufpreis*

Investition: 645,00 Euro

Anmeldung:



Gabriele Brandes, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

<https://www.ub-gesundheit.de/site/kontakt.html> oder

<mailto:g-brandes@ub-gesundheit.de> oder

telefonisch: 0160 - 94664752